

MATEŘSTVÍ



*Kojení*  
V KOSTCE

Kojení je naprosto dokonalou formou výživy každého miminka. Jak se na něj chystá mateřské tělo? Co všechno dokáže kojení ovlivnit a jak napomoci bezproblémovému začátku po porodu?

TEXT: **Jana Potužníková**

## Co se připravuje už před porodem

### Nejdříve přichází mlezivo

Aby mohlo miminko hned po porodu pít, musí se v těle budoucí maminky odehrát spousta zázraků už dlouho předtím. Tzv. laktace totiž díky koktejlu hormonů startuje během 17. týdne těhotenství, kdy se začíná tvořit vzácné mlezivo. První tekutina, kterou miminko dostane z mateřských prsů ještě dříve, než se na základě působení hormonů spustí produkce samotného mateřského mléka. Odborníci, především laktiční poradkyně, o mlezivu (neboli kolostru) hovoří jako o tekutém zlatu. A jeho výživová hodnota je skutečně doslova k nezaplacení.

### Nenahraditelný novorozenecký koktejl

Mlezivo totiž představuje koncentrovaný koktejl bílkovin, minerálních látek a vitamínů pro výživu miminka. Obsahuje také imunoglobuliny, které posilují jeho imunitu, a tím jej pomáhají chránit před hrozbou infekcí. Všechny tyto látky jsou pro miminko nezbytné a je důležité, že se odstříkává i pro předčasně narozená. V dobrých porodnicích se mlezivem snaží aspoň potříit rty miminka ochuzeného o přirozené přísátí i po císařském řezu. Jako první přijatá strava hned po plodové vodě, kterou dítě hltalo uvnitř břicha, pomáhá mlezivo navíc vyrovnávat hladinu krevního cukru miminek po porodu, stejně jako odstartuje první vyprazdňování. (Při něm dítě vylučuje tzv. smolku, hutnou, tmavě zelenou až černou hmotu, která sice nepáchne, ale obtížně se omývá. Přesně tak je to ale v pořádku.) Mlezivo je i přes svou výživnost snadno stravitelné, a proto má zaživací soustava novorozence čas připravit se na trávení mateřského mléka, které se většinou začíná tvořit do 48 hodin po porodu.

## První hodiny po porodu

### Samovolné přísátí miminka

Aby se kojení přirozeně rozběhlo, upírá se pozornost především na první hodinu po porodu. Jakmile miminko přijde na svět, leží v ideálním případě mamince na břichu – stále spojené s pupečnickem a v tzv. skin to skin kontaktu (tedy nahaté miminko na nahém těle maminky). Prs se nekládá miminku přímo do úst, ale nechá se mu prostor, aby si našlo samo prsní bradavku. Tu pozná doslova čichem: voní podobně, jako voněla plodová voda v břichu. Navíc ho vedou silné instinkty. A má-li na to čas a prostor, vydává se díky nim právě na svou první krátkou, ale důležitou cestu za bradav-

## Kojení buduje silné pouto!

Kojení je opravdu extrémně prospěšné pro navazování vztahu mezi maminkou a dítětem. Je to velmi intimní vazba, která navíc miminku přináší pocity klidu a bezpečí, pomáhá mu zklidnit se při rozmrzelosti, usnout, i když ho třeba bolí první zoubky nebo je nemocné. Kojení je dar i výsada. Je dokonce tak zásadní, že se dostalo do sbírky zákonů, ve které se píše: „Dítě má právo na mateřské mléko jako jedinou potravu plně odpovídající jeho potřebám. Matka a dítě mají pak právo na odpovídající péči před i po porodu včetně podmínek, které usnadňují kojení.“ Přesto rozhodně platí: maminka, která své dítě nekojí (třeba proto, že nemůže ze závažných zdravotních důvodů apod.), není horší mámou než ta, která kojí. Stejně jako kojení patří k unikátním výsadám, není totiž povinností.

kou. U té se také umí úplně instinktivně poprvé přisát a napít mleziva.

Nejsnáze se takové první samovolné přísátí děje u přirozeně probíhajících porodů bez medikace. U nich totiž nejsilněji působí hormony (například oxytocin, kterému se říká hormon lásky a zamilovanosti, a prolaktin podporující právě kojení). Ale kojení při bondingu, během kterého dotepává pupečnick a miminko s maminkou se vzájemně poprvé seznamují, funguje i po jakékoli medikaci nebo „epidurálu“. Také po císařském řezu je kojení možné a normálně funguje, jen má v některých případech obtížnější a pomalejší začátek. Důležité je nevzdávat se a snažit se o kojení co nejdříve to po císařském řezu jde.

## Zázračné mateřské mléko

### Za vším stojí hormony

Produkce samotného mateřského mléka začíná v okamžiku, kdy po porodu klesne hladina progesteronu a zároveň se do práce pustí hormon prolaktin. Zhruba do 48 hodin od porodu. Na rozdíl od žlutavého mleziva je mateřské mléko spíše bílé, více průhledné a zase naprosto úžasné výživné. Obsahuje:

- snadno stravitelné **bílkoviny** (například kasein pro dlouhodobý pocit sytosti miminka),
- **sacharidy**, především laktózu, která dítěti dodává energii a podporuje vývoj zdravé střevní mikroflóry,
- **tuky**, jež znamenají další zdroj energie, a protože mezi ně patří také esenciální mastné kyseliny, jsou důležité pro vývoj mozku i celé nervové soustavy miminka
- **vitamíny** A, C, D, E a skupiny B a také **minerální látky**, jako je vápník, železo, zinek a další
- **laktobacily / probiotika** pro osídlení střevní mikroflóry a pro imunitu miminka a také tzv. **prebiotické oligosacharidy / prebiotika** pro další výživu střevních bakterií
- **nukleotidy** jako základní stavební kámen všech buněk v lidském těle
- **protilátky** na podporu imunity
- **enzymy** skvělé pro trávení
- **hormony**, růstový (podporuje růst miminka), hormony štítné žlázy, nadledvin, příštítých tělísek, ale také pohlavní hormony

## Mýty a fakta o kojení

Přestože osvěta kolem kojení pokročila v posledních letech neskutečným způsobem, ještě pořád o něm koluje spousta mýtů. Jakým z nich nevěřit a jaká jsou fakta?

**„Máte špatná prsa, s tímhle nic nenakojíte!“** je jeden z nejbolestivějších mýtů, který naneštěstí koluje stále i v prostředí porodnic. Na kojení nemusí mít prsa konkrétní velikost ani tvar. Nejde při něm ani o správný tvar nebo velikost dvorců či bradavek. Kojit mohou i ty tolik propírané vpáčené bradavky. Stačí si udělat prostor na předporodní kurzy, kde je součástí výuky i ukázka možných poloh při kojení či nácvik ideálního přísátí miminka. Ale také si můžete koupit ještě před porodem do podprsenky tzv. formovače bradavek. Po porodu už si je pusinkou a sáním dotvaruje samo miminko. Dejte tomu jen čas a při nejistotě si řekněte o podporu své porodní asistentky, duly nebo laktační poradkyně. Na tolik doporučené kloboučky pak vůbec nemusí dojít.

Jediné, co má na kojení vliv, je správné přísátí, správná vzájemná poloha maminky a miminka a hledání vašeho vlastního rytmu kojení.

**„Budte si ho každé tři hodiny, maminko!“** říká druhý mýtus. **„Prso není dudlík, tak ať si ho dlouhým kojením nerozmazlíte!“** pokračuje mýtus číslo tři. Ale buďte v klidu. Doporučení odborníků i WHO (Světové zdravotnické organizace) říká, že je ideální kojit tehdy, když si miminko řekne, a tak dlouho, jak potřebuje. Jde totiž o to, že když máte správnou techniku a dítě pije, jak má, nepotřebuje zůstat u prsu hodiny.

Pro správný start kojení se jen v porodnici snaží, abyste měla během prvních 24 hodin miminko u prsu alespoň osmkrát. Je to důležité pro produkci hormonů i samotný start produkce mléka. Pak už je na miminku, jak má velký hlad, kolikrát se potřebuje přisát. V každém případě platí: nebudit prosím! Máte-li štěstí na miminko s dobrým režimem spánku, klidně toho využijte pro vlastní odpočinek a na kojení jej nebudte.

**„Máš slabý mlíko!“** můžeme uvést na pravou míru jako mýtus čtvrtý. Neexistu-

## Víte, že...

... mateřské mléko je natolik vzácné, že jej maminky, které jej mají nadbytek, mohou darovat do tzv. banky mateřského mléka? Z nich si jej mohou odkupovat další maminky nebo si jej berou porodnice pro předčasně narozená miminka a jejich dokrmování. V současné době u nás fungují čtyři banky mateřského mléka: v Praze - Podolí, Hradci Králové, Českých Budějovicích a Mostě.

je žádné slabé nebo silné mléko. Existuje ale zákon „poptávky a nabídky“. Čím více mléka miminko vypije, tím více jej pak tělo vyprodukuje. Mateřské tělo si tak například u okamžicích tzv. spurtu, kdy kojenci procházejí extra rychlým vývojem a mají pořád hlad, přirozeně uvědomí, že je potřeba produkci mléka zvednout. A když naopak miminko – např. během nemoci – pije méně, tvoří se mateřského mléka menší množství.

## Strava při kojení je alfa a omega

### Miminko si zase vezme, co potřebuje

Protože skrze mateřské mléko vyživují své miminko, dávají si kojící maminky většinou pozor na to, co konzumují.

- Jednak proto, že si právě uvědomují, že tím, co jedí, se spousta látek skrze kojení přenesou přímo do těla miminka.
- A současně proto, že je důležité akcentovat stravu tak, aby byly dobře vyživené ony samy.

Už od okamžiku otěhotnění si totiž miminko z těla své mámy bere všechno, co potřebuje – aniž by ho zajímalo, jestli si maminka všechno potřebné doplňuje správnou stravou. Tenhle trošku „bezohledný“ přístup vymyslela příroda samozřejmě ku prospěchu miminek.

### Výživa důležitá pro samotnou maminku

Už během těhotenství se tedy kvůli nevolnostem mnoho maminek může pohybovat na hraně nutriční podvýživy (mohou jim chybět vitamíny, minerální látky i makroživiny, jako jsou bílkoviny). Pak přijde ještě obrovský energetický

výdej během porodu a návazně kojení, přičemž na produkci mléka tělo spotřebovává také spoustu energie. Ta pak chybí i v důsledku změny denního režimu, který s novorozencem takřka neexistuje, přidává se nedostatek spánku, a snadno tak roste riziko únavy.

Z těchto všech důvodů opravdu hodně záleží na tom, co maminky během celého raného mateřství konzumují. Jestli mají dostatek bílkovin (z kvalitního masa, ale třeba i tofu, sýrů nebo tvarohů), zdravých tuků (hlavně z kvalitního řepkového oleje nebo ryb) a komplexních sacharidů (z celozrnných produktů). Potřeba je také hlídat pitný režim, do kterého se kromě vody nebo nesyčených minerálních vod hodí čaje na podporu kojení, a – hlavně v prvních týdnech – silné hovězí vývary.

## Zákazy jsou individuální

A jak je to s tím, co při kojení jíst nesmíte? Obvykle se mluví o vyřazování koření, luštěnin nebo omezování čerstvé zeleniny, mléka... Ale pravdou je, že tohle je individuální. Pokud sedí barvitě chutě v jídle vám, pokud vám je dobře třeba z polévky z červené čočky či z kupy salátu se zakysanou smetanou a miminko pak po kojení nevykazuje žádnou nespokojenost spojenou například s bolavým břichem, je v pořádku jíst opravdu co nejpestřeji. Snad jen úplně jasně platí zákaz alkoholu (a dalších návykových látek) a kávu si dávejte raději bez kofeinu. Pozor je určitě třeba si dávat i na všechny léky. O jejich užívání a vhodnosti při kojení je dobré se poradit s lékařem, případně lékárníkem.

## Trable s kojením se dají vyřešit

### Když to nejde hladce...

Miminko se špatně přisává? Kojení bolí? Máte „rozkousané“ bradavky? Vyžaduje miminko prso podle vás příliš často, a stejně vypadá hladové? Nemůžete najít vhodné polohy pro kojení?

Je jedno, co vás trápí, všechno, co se kojení týká, má své řešení. A s vámi ho mohou hledat odbornice k tomu vyškolené. Jednak u nás funguje Laktační liga se soupisem kontaktů na laktační poradkyně napříč celou republikou. Ale podporou kojení se zabývají také tzv. duly. A pokud „školení“ z předporodních

kurzů nepomáhá a nestačila ani podpora kojení v rámci pobytu v porodnici, na oddělení šestinedělí, můžete se obrátit na kohokoliv z nich.

Využit k podpoře kojení můžete také skutečnost, že máte po porodu nárok na tři návštěvy porodní asistentky u vás doma. Pokud se odehrají během 14 dní po porodu, hradí se z veřejného zdravotního pojištění. Jedinou podmínkou je mít doporučení od ošetřujícího gynekologa nebo z porodnice.

## Pozor, zánět!

Jednou z nejbolestivějších komplikací je tzv. zánět prsu. Odborně se mu říká mastitida a prsa jsou při něm bolavě citlivá, oteklá, místy zarudlá a velmi napnutá. Zánět je bakteriální, provází jej také vysoké horečky, které se doporučuje srážet pouze paracetamolem nebo studenými obklady. Dobře fungují některé rady našich babiček, jako jsou obklady ze zelených listů nebo tvarohu, které skvěle absorbují horkost a přinášejí rychlou úlevu. Tu představuje i nadále kojení nebo alespoň odstříkávání mléka, aby se uvolnilo napětí v prsou.

Předcházet zánětu pomáhá hlavně odpočinek (zánět si vybírá hlavně maminky s oslabenou imunitou a velkou únavou) a dodržování hygienických doporučení kolem kojení (omývání prsou i bradavek, používání vhodných krémů nebo olejů k zacelení zranění nebo prasklinek v kůži prsou apod.).

Za zánět se často také mylně považuje stav, kdy mamince komplikují život tzv. ucpané mlékovody. Ty se projevují vlastně velmi podobně. Možná jen místo ucpání je méně zarudlé, než bývá místo zánětu u mastitidy. O konečný verdikt si proto raději řekněte právě laktační poradkyni nebo dule.

## OZP PŘISPÍVÁ

V OZP myslíme i na maminky a jejich miminka. Těhotným přispíváme 3000 Kč na produkty, služby a vyšetření související s těhotenstvím. A každému čerstvému miminku pak další 3000 Kč na očkování, přístroje a pomůcky pro péči, náklady spojené s porodem, nebo kurzy plavání a cvičení do 15 měsíců. Připravené máme i unikátní pojištění novorozenců do 1 roku zdarma.



## České kojení v číslech

Podpora kojení je na vzestupu nejen celosvětově, ale také u nás, v České republice.

Nadační fond 1000 dní do života v roce 2020 provedl průzkum, který ukázal, že o prospěšnosti kojení bylo přesvědčeno 98 % prvorodiček. Stejně množství prvorodiček také plánovalo kojit, 47 % z nich déle než je doporučovaných alespoň prvních šest měsíců života dítěte. A 43 % již zkušených matek uvedlo, že nakonec kojily déle než rok. Společnost Aperio zase v dokumentu Průvodce porodnicemi zaznamenává průběžný vývoj českého porodnictví celkově, včetně postojů ke kojení. A také jejich zjištění z předchozích let jsou optimistická:

# 63,1 %

případů tzv. **samovolného přísátí novorozence** v rámci poporodního bondingu zaznamenaly porodnice v roce 2021. Oproti 53,6 % v r. 2017 jde o skutečně znatelný nárůst.

# 74,6 %

novorozenců bylo po propouštění z porodnice v roce 2021 „**plně**“ **kojeno**, kojeno a zároveň dokrmováno umělým mlékem bylo 19,7 % a pouze krmeno umělým mlékem bylo jen 5,7 % novorozenců.

# 68,8 %

novorozenech dokrmovaných dětí dostávalo ve sledovaném roce 2021 **umělé mateřské mléko**, 18,9 % dostávalo mléko jiné ženy a glukózový roztok se připravoval pro 12,4 % dokrmovaných novorozenců.

# 60 %

žen, které ukončily kojení, uvedlo podle statistik webu 1000dni.cz jako důvod **nedostatek mléka** a 28 % zase jako hlavní příčinu pojmenovalo neschopnost miminka se správně přísát.